
























NOMBRE: _____ FCHA: _____ ABONO: _____ Nº TARJ.: _____











RUTINA A | ACONDICIONAMIENTO GENERAL I | OBJETIVO: PERDER PESO | TIEMPO: 8-12 SEMANAS

CALENTAMIENTO:		15- 20 MIN.		
CINTA 	CICLO 	ELIPTICA 	STEPPER 	

ORGANIZACIÓN CIRCUITO | 3-4 SE/EJER | 12-15 REP/EJER | REC1: 30" | REC2: 2 MIN.

CIRCUITO I				
4 - Press Banca Vertical 	19 – Ext. De Cuadriceps 	17 – Jalones Tras Nuca 	20 – Curl Biceps Tumbado 	16 – Extensiones Triceps 
5/6 – Gemelo 	M – Curl Biceps Alterno con supinación 	18 – Prensa Declinada 	3 – Press Hombro 	

ESTIRAMIENTOS	3-4 SE	15-30" EJERCICIO		
				
				

ABDOMINALES - LUMBARES	3-4 SE	20-25 REP ABD. – 15-20 REP LUMBRES		
Isometricos 				
				

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: 3 SE DE 20-25 DE CARDIO, DESPUES DE CIRCUITO				
STEP/ZUMBA	PUMP	SPINNING	CARDIO	CIRCUITO I
L M M J V	L M M J V	L M M J V	L M M J V S	L M M J V S

ORGANIZACIÓN ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN				
DESCANSO	CARDIO	MASAJE	STRECHING	
L M M J V	L M M J V	L M M J V	L M M J V S	

CONTROL PESO MENSUAL					CONTROL PORCENTAJE DE GRASA				

OBSERVACIONES | KG. – Aquellos con los que se puedan hacer 16-18 repeticiones